

Vegetarisches Bami Goreng

Gesamtzeit **25 Min.** 25 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):

2'198 kJ / 525 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

1 TL	Sambal Oelek
3 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch</u>
4 EL	Pflanzen- oder Sonnenblumenöl
2	Karotten in Stifte geschnitten
0.5	rote Peperoni, entkernt und in Scheiben geschnitten
100 g	Kefen, der Länge nach halbiert
4	Frühlingszwiebeln, gehackt
1	Pouletbrust oder 2 Pouletschenkel, ohne Knochen, in kleine Stücke geschnitten
100 g	Erbsen (TK)
225 g	Eiernudeln, gekocht
200 g	gekochte und geschälte Crevetten
1	grosses Ei, geschlagen
2 EL	geröstete gesalzene Erdnüsse, grob gehackt <u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Sambal Oelek und Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch mischen.

Schritt 2

2 EL Öl in einem Wok erhitzen und die Karotten und die Peperoni unter Rühren 2 Minuten kurz anbraten. Die Kefen und die Frühlingszwiebeln dazu geben und weitere 2 Minuten schmoren. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Schritt 3

Noch einen EL Öl im Wok erhitzen und das Poulet unter Rühren 2 Minuten kurz anbraten. Das geschmorte Gemüse, die Erbsen, Nudeln und Crevetten zugeben und die Honig & Knoblauch Mischung dazugiessen.

Schritt 4

3-4 Minuten auf dem Herd schwenken bis es kochend heiss ist, danach auf einer Herdplatte warm stellen.

Schritt 5

Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Ei stocken lassen. In Streifen schneiden und auf die Nudelmischung geben. Zum Servieren mit Erdnüssen bestreuen und mit Sojasauce beträufeln.